



MENSCH ÄRGER DICH NICHT! *... oder doch?*

15. Juni 2022
ab 13.30 Uhr
Online-Event

Wie du Wut & Ärger in positive Energie verwandelst

- Du ärgerst dich häufig? Fühlst dich manchmal „ohnmächtig vor Wut“ und schluckst sie meist einfach runter?
- Du möchtest mehr über Ärger & Wut erfahren – Warum wir uns ärgern, wozu Ärger vielleicht auch gut sein kann?
- Du möchtest Anregungen von Expert*innen erhalten, um mit deinem alltäglichen Ärger umgehen zu lernen?

Dann ist das kostenlose Online-Event „Mensch ärgere dich nicht! ... Oder doch?“ genau das Richtige für dich!

Das halbtägige Event findet am Mittwoch, den 15. Juni 2022, ab 13:30 Uhr auf der Plattform Trember statt und bietet dir in Videos-on-Demand und in Live-Workshops Wissen, Erfahrungen und hilfreiche Tipps von Expert:innen aus Coaching, Psychologie und Psychotherapie.

Ob uns die berühmte Laus über die Leber gelaufen ist oder sich die kleine Motzkuh auf unserer Schulter niedergelassen hat: Mit psychologischem Knowhow und Tipps & Tools aus der Praxis bändigen wir das wild gewordene Wut-&-Ärger-Rudel!

Die auf 200 Teilnehmende begrenzte Veranstaltung wird von Junfermann Verlag (Paderborn) organisiert und ist kostenlos.

Anmeldung über event@junfermann.de

Junfermann
live



MENSCH ÄRGER DICH NICHT! ... oder doch?

15. Juni 2022
ab 13.30 Uhr
Online-Event

| | Plenarsaal/Bühne | Networking-Raum 1 | Networking-Raum 2 |
|-----------|---|--|--|
| 13:30 Uhr | Willkommen Einführung | | |
| 14:00 Uhr | <p>● LIVE</p> <p>Nanni Glück „Da lach‘ ich doch drüber!“ – Mit Lachyoga Stress und Ärger bewältigen</p> | <p>● LIVE</p> <p>Barbara Gerhards Den eigenen Ärger erkunden: Was hat dich zuletzt geärgert?</p> <p>ON DEMAND</p> <p>Barbara Gerhards Nehmen Sie Platz! – Ein echtes Coaching auf dem Anti-Ärger-Stuhl. In 3 Schritten frei von Ärger.</p> <p>Annika Felber Mensch, ärgere dich doch! Warum uns Ärger und Wut vor toxischen Beziehungen schützen können</p> | <p>ON DEMAND</p> <p>Uta Christina Georg Pendeln und eine „Sch...-Übung“ gegen Ärger. – Wie du mit äußeren Stimm- und Körperübungen deine innere Wut besänftigen kannst</p> <p>Uta Christina Georg Der „Noody“- Alles hat mit dir selbst zu tun. Eine buddhistische Achtsamkeitsübung</p> <p>Gisela Ruffer Zeuge oder Verursacher? Wenn uns Wut & Ärger emotional flashen</p> |
| 15:00 Uhr | <p>● LIVE</p> <p>Nanni Glück „Da lach‘ ich doch drüber!“ – Mit Lachyoga Stress und Ärger bewältigen</p> | <p>● LIVE</p> <p>Kaffeepause mit Barbara Gerhards</p> | <p>● LIVE</p> <p>Kaffeepause mit Uta Christina Georg</p> |
| 16:00 Uhr | <p>● LIVE</p> <p>Angela Dietz Ärger sinnvoll nutzen – für mich und andere</p> | <p>● LIVE</p> <p>Kaffeepause mit Annika Felber</p> | <p>● LIVE</p> <p>Kaffeepause mit Gisela Ruffer</p> |
| 17:00 Uhr | <p>● LIVE</p> <p>Uta Christina Georg Der Vier-Punkte-Plan: (Konflikt-)Gespräche zielgenau vorbereiten</p> | <p>● LIVE</p> <p>Barbara Gerhards Ärger-Stuhl live – das Ärger-Coaching</p> | <p>● LIVE</p> <p>Gisela Ruffer Everybody's Darling oder ewiger Stinkstiefel? – Wie persönliche Grenzen Ärger erzeugen oder verhindern</p> |
| 18:00 Uhr | <p>● LIVE</p> <p>Round Table mit Angela Dietz, Dr. Martina Friedl & Dr. Pablo Hagemeyer Sekundärgefühl, primitive Abwehr oder Türöffner? – Therapeut:innen und Coaches beleuchten ein explosives Gefühl</p> | <h3>Bibliothek</h3> <p>Hier stehen während des Events weitere Informationen und Möglichkeiten der Vernetzung für dich bereit:</p> <ul style="list-style-type: none">– Links zu den Websites der Referent:innen und des Junfermann Verlags– Lese- und Hörproben aus 12 Büchern bzw. Audiobooks– Ausschnitte aus den Online-Seminaren von Junfermann live– Pinnwand für Fragen an die Referent:innen <p>Junfermann <i>live</i></p> | |